

平成30年 2月分 給食予定献立表

ドレミナーサリー 2ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 金	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 田舎汁 醤油フレンチサラダ	精白米 ●マヨネーズ 里芋 こんにゃく ●薄力粉 砂糖 バター	牛乳 鮭 油揚げ みそ かまぼこ	人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし	牛乳 ★黒糖蒸しパン 牛乳 果物	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g
19 月	ちゃんぽんめん さつま芋とりんごの 重ね煮	●中華めん 油 さつま芋 ごま油 砂糖 精白米 ごま	牛乳 かたくちい わし(煮干し) 豚肉 かまぼこ 油揚げ	キャベツ 人参 もやし 長ねぎ りんご	麦茶 ★いなりずし 牛乳 小魚	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.3 g
20 火	7分づき飯 レバーのごまだれ 春雨サラダ 味噌汁(じゃがいも)	七分つき米 片栗粉 ごま 油 砂糖 はるさめ ごま油 じゃが芋 ●食パン マーガリン	牛乳 豚レバー ロースハム みそ きな粉	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ りんご	牛乳 ★きな粉トースト 果物(りんご) 牛乳 菓子	エネルギー 629 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g
21 水	食パン マカロニグラタン トマト(1/6コ) ブロッコリー キャベツスープ	●食パン ●マカロニ 油 ●薄力粉 バター ●パン粉 精白米	牛乳 鶏肉 チャウチーズ	玉ねぎ トマト ブロッコリー キャベツ 人参	麦茶 ★あかねおにぎり 牛乳 果物	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.7 g
22 木	5分づき飯 切り干し大根入り 卵焼き 味噌汁 (白菜・えのき) 野菜の含め煮	半つき米 砂糖 油 ●薄力粉	牛乳 ●卵 油揚げ みそ 凍り豆腐 ホイップクリーム	人参 切干し大根 白菜 えのきだけ さやいんげん 蓮根 いちご	ミルクティー ★ロールケーキ 果物(いちご) 牛乳 菓子	エネルギー 671 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.9 g
23 金	7分づき飯 ささみフライ ひじきのサラダ 豆腐とニラのスープ	七分つき米 ●薄力粉 油 ●パン粉 ごま油 砂糖 さつま芋	牛乳 鶏肉 ひじき ロースハム 豆腐	きゅうり 人参 にら	野菜・果物ジュース ★ふかし芋 牛乳 菓子	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.9 g
26 月	ハヤシライス フルーツヨーグルト	精白米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 牛肉 ヨーグルト チーズ	玉ねぎ トマト バナナ オレンジ キウイフルーツ	牛乳 ★チーズじゃが 牛乳 菓子	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
27 火	五目すいとん プチゆかりおにぎり 笹かまの磯辺揚げ トマト(1/6コ)	●薄力粉 精白米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 笹かまぼこ あおのり あずき	長ねぎ 大根 人参 もやし トマト りんご	牛乳 ★おしるこ 果物(りんご) 牛乳 菓子	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g
28 水	5分づき飯 鯖の煮付け のっぺい汁 ほうれん草ともやしの ごま和え	半つき米 片栗粉 ごま ●薄力粉	牛乳 鯖 鶏肉 生揚げ ●卵 豚肉	しょうが 大根 人参 ごぼう 長ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし	麦茶 ★お好み焼き 牛乳 果物	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g
				月 平均 栄 養 価	エネルギー 543 kcal 脂 質 16.8 g	タンパク質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g

(●印はアレルギー除去対象食品です)
★印は手作りのおやつです
※都合により献立の変更がある場合もあります

【今月の行事食】 3日『節分』：立春の前日に、「鬼走り」「厄払い」などの疫病をもたらし悪い鬼を追い払う為、豆まきをする行事です。園では、2日に健康を願って節分にちなんだ給食を提供します。

